Melissa Alvarez

ŻYJ PRZYTULNIE

Skandynawska Magia Codziennych Przyjemności

Melissa Alvarez

ŻYJ PRZYTULNIE

PRZEŁOŻYŁA
KAROLINA BOCHENEK

TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Simplicity of Cozy: Hygge, Lagom & the Energy of Everyday Pleasures

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Justyna Yiğitler
Projekt okładki: designpartners.pl
Zdjęcie na okładce: © tka4u4a, © Bewitchment (Depositphotos.com)
DTP: Maciej Grycz

The Simplicity of Cozy:
Hygge, Lagom & the Energy of Everyday Pleasures
Copyright © 2018 Melissa Alvarez
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2019 for the Polish edition
by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-65506-04-7

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece

WYDAWNICTWO KOBIECE
www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

SPIS TREŚCI

Lista ćwiczeń • **7**
Podziękowania • **11**
Wprowadzenie • **13**

ROZDZIAŁ 1. Hygge i podobne koncepcje kulturowe • **19**

ROZDZIAŁ 2. Odnajdywanie głębszego sensu życia dzięki przytulności • **49**

ROZDZIAŁ 3. Przytulne życie • **71**

ROZDZIAŁ 4. Docenianie codzienności • **89**

ROZDZIAŁ 5. Rozwijanie uważności • **121**

ROZDZIAŁ 6. Spędzanie czasu na łonie natury • **153**

ROZDZIAŁ 7. Emocjonalna przytulność • **183**

ROZDZIAŁ 8. Duchowy dobrostan • **209**

Zakończenie • **233**
Bibliografia • **235**

LISTA ĆWICZEŃ

ROZDZIAŁ 1

- Zwolnij z hygge 32
- Połącz się ze swoim duchowym rdzeniem za pomocą przytulności..... 45

ROZDZIAŁ 2

- Stwórz swoją osobistą świątynię 57
- Odpuść i otwórz się na błogość 67

ROZDZIAŁ 3

- Zaplanuj dzień tylko dla siebie 79
- Weź kąpiel w wannie ze świecami..... 86

ROZDZIAŁ 4

- Oddaj się spokojnej obserwacji..... 96
- Zrezygnuj z technologii na tydzień 102
- Zastanów się, co możesz dziś uwolnić 118

ROZDZIAŁ 5

- Medytuj w trakcie innych zajęć 133
- Stwórz plan wdrażania zmian na drodze do przytulnego stylu życia 140
- Prowadzenie dziennika/kolorowanie 149

ROZDZIAŁ 6

- Oddychaj 165
- Wybierz się na wędrówkę lub kemping 179

ROZDZIAŁ 7

- Zrób komuś niespodziankę 196
- Stwórz listę swoich oczekiwań 205

ROZDZIAŁ 8

- Medytacja dobrostanu 219
- Program tworzenia przytulnego życia 228

ROZDZIAŁ 1

Hygge i podobne koncepcje kulturowe

Co oznacza dla ciebie przytulne życie? Dla mnie jest to ciepło – w moim domu, wnętrzu oraz w relacjach z rodziną i przyjaciółmi, a także uczucie bliskie szczęściu i radości. W tym rozdziale omówię niektóre praktyki pochodzące z różnych tradycji służące wzbudzaniu uczucia zadowolenia z życia. Zacznijmy od duńskiego hygge.

HYGGE – DEFINICJA, HISTORIA, KORZENIE

Nie istnieje jedna definicja słowa *hygge*, gdyż określa ono liczne cechy duńskiego stylu życia. Termin ten powstał w szesnastowiecznej Norwegii, ale po raz pierwszy pojawił się w pismach duńskich. Pochodzi od norweskiego słowa *hygga*, które znaczy „pokrzepiać".

Można powiedzieć, że jest to duński zwyczaj odnajdowania przyjemności w prostych rzeczach i niezwykłości w zwyczajności, doceniania różnych aspektów codzienności oraz traktowania każdej chwili jako wyjątkowej, dzięki życiu w chwili obecnej. Praktykowanie hygge poprawia samopoczucie oraz przynosi głęboką satysfakcję i zadowolenie. To celebracja ciepła, bliskości, życzliwości, rodziny i szacunku dla innych, a także zwiększona świadomość swojego wewnętrznego ja, ludzi i otaczającego świata. Hygge oznacza tworzenie przyjemnej atmosfery pełnej bezpieczeństwa, komfortu i emocjonalnego ciepła. Cieszenie się zwykłymi chwilami, których często nie zauważamy pośród zamętu i bieganiny, wzbogaca życie i wnosi do niego więcej szczęścia.

W krajach skandynawskich, zwłaszcza zimą, mieszkańcy mają dostęp do mniejszej ilości światła dziennego, a temperatura bywa bardzo niska (w niektórych obszarach wynosi nawet -45°C). Jeśli zdarzyło ci się utknąć gdzieś w trakcie śnieżycy lub w złych warunkach pogodowych, to wiesz, że nie jest łatwo wysiedzieć zbyt długo w zamkniętym pomieszczeniu. Ale jeśli na zewnątrz panuje mróz, to ciepło ognia i kubek gorącej kawy lub herbaty oraz przytulna atmosfera mogą się okazać niezwykle przydatne. Zdaniem Duńczyków hygge wnosi więcej ciepła, światła i szczęścia do codziennego życia podczas mroźnych zim, dzięki czemu łatwiej im pozostawać przez dłuższy czas w zamkniętych pomieszczeniach. Ponadto łagodzi uczucia smutku lub przygnębienia, zastępując je

pozytywnym stanem umysłu związanym z przytulnością, ciepłem i docenianiem prostego życia. Innymi słowy, praktyka ta przede wszystkim pomaga przetrwać trudne, ciemne zimy, ale z czasem rozszerzyła się na wszystkie pory roku i dnia. Najczęściej korzysta się z niej jednak podczas ciemnych, mroźnych wieczorów – szybciej poczujesz ciepłą przytulność domu, gdy na zewnątrz szaleje śnieżna zawieja.

Hygge zabiera nas z powrotem do starych, dobrych czasów, kiedy wszystko było prostsze i mniej stresujące, kiedy doświadczano większej bliskości i zrozumienia. Ludzie nie kontaktowali się ze światem przez internet, więc cieszyli się życiem bez technologii, komputerów i smartfonów. Istotą hygge jest tworzenie przyjaznego, ciepłego i gościnnego otoczenia oraz nawiązywanie kontaktu z innymi. Dawniej zbierano się przy ognisku i snuto opowieści, zajadając przekąski. Jeśli pamiętasz takie czasy, to z łatwością zrozumiesz błogość hygge oraz rolę tej koncepcji w kulturze. Nie musisz być Duńczykiem, aby to praktykować. Bez względu na to, gdzie mieszkasz, możesz poczuć spokój, ciesząc się drobiazgami i doceniając wyjątkowe chwile swojej codzienności.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE HYGGE

Po czym poznasz, że doświadczasz hygge? Na początku może być ci trudno to ustalić, ale z odrobiną wprawy będziesz w stanie natychmiast rozpoznać ten stan. Jedno

jest pewne – nie kupisz hygge w żadnym sklepie ani od nikogo nie dostaniesz. Możesz go tylko doświadczyć.

Hygge to uczucie, emocja, nastrój lub stan umysłu. Daje poczucie bezpieczeństwa i sprawia, że jest ci dobrze, przytulnie. Wzbudza poczucie wewnętrznej mocy, ponieważ odczuwasz prawdę danego momentu na poziomie duszy. Hygge w jednej chwili może zintegrować wszystkie części twojego istnienia. Przebywając w atrakcyjnym dla siebie środowisku, odczuwasz głęboką satysfakcję na poziomie emocjonalnym oraz psychiczne odprężenie.

Powiedzmy, że siedzisz w kameralnej loży w restauracji z przyjemnym oświetleniem. Nie zwracasz uwagi na otoczenie – przez cały dzień miałeś w pracy kontakt z ludźmi i teraz potrzebujesz odrobiny samotności. To dobry czas na relaks i uwolnienie się od stresu emocjonalnego. Czekając na posiłek, sączysz napój i uwalniasz umysł, ciało i ducha od trosk tego dnia. Odczuwasz szczęście i radość z samego faktu, że żyjesz. Załóżmy, że opowiadasz potem przyjacielowi o swojej samotnej kolacji, podczas której miałeś okazję coś sobie przemyśleć, odnowić siły, a także uwolnić negatywne odczucia oraz otworzyć się na pozytywne. Przyjaciel widzi w twoich oczach głęboki spokój i odprężenie, których jeszcze wczoraj w tobie nie dostrzegał, nabiera ochoty na spróbowanie tego samego. On również chce doświadczyć wyciszenia związanego z hygge. To właśnie w ten sposób praktyka ta rozprzestrzeniła się z Danii na cały świat. Turyści odwiedzający ten kraj zabrali ją ze sobą i zaczęli odtwarzać w swoich domach i życiu. Hygge to nie tylko ciepłe

i przyjemne oświetlenie, ale także spędzanie czasu z bliskimi, cieszenie się prostymi przyjemnościami życia, dobrym jedzeniem, napojami, ciepłem i bliskością lub otulenie się kocem na wygodnej kanapie z dobrą książką w ręku, delektowanie się trzaskiem ognia w kominku.

Będziesz wiedział, że doświadczasz hygge, gdy nagle poczujesz się całkowicie zanurzony w chwili obecnej. Zwrócisz większą uwagę na to, co się wydarza, i na ludzi wokół ciebie. Być może odniesiesz wrażenie, jakby czas zwolnił, i skoncentrujesz się na jednej, określonej rzeczy, nawet jeśli dookoła będzie się dużo działo. To moment, w którym wszystko nabiera głębszego sensu. Czujesz się, jakbyś był otulony kocem wdzięczności, przyjemności i radości. To odczucie może być tak silne, że aż usiądziesz ze zdziwienia i zachwytu.

Gdy już raz doświadczysz tej głębokiej błogości, zaczniesz jej szukać w swoim życiu, ponieważ będzie cię wzywać na poziomie duszy. Najprawdopodobniej zaczniesz kreować swoje osobiste momenty hygge zamiast czekać, aż same się pojawią. W tym celu uwzględnij pożądane elementy, które wzbudzają w tobie błogie odczucia, i podziel się z innymi tym, co znaczy dla ciebie hygge.

ROZWÓJ DUCHOWY POPRZEZ HYGGE

To ty jesteś odpowiedzialny za podążanie swoją własną ścieżką, odkrycie swojego celu życiowego oraz przyswojenie lekcji, które sobie wybrałeś. Dysponujesz wolną wolą,

dzięki której możesz uzyskać dostęp do własnej duchowej istoty poprzez ziemskie doświadczenia. Wszystko, czego się nauczysz, zabierzesz ze sobą na plan duchowy, gdy wrócisz do swojego duchowego domu.

Celowe tworzenie hygge w życiu i poszukiwanie naturalnych chwil błogości ułatwi ci tę duchową podróż. Gdy koncentrujesz się za bardzo na świecie fizycznym i zdobywaniu dóbr materialnych, zaniedbujesz rozwój duchowy, przez co możesz napotykać wiele trudności na swojej drodze. Każdy z nas staje przed pewnymi wyzwaniami, nie sposób tego zupełnie uniknąć. Niektóre z nich wybraliśmy sobie jeszcze przed narodzinami. A jednak skupianie się na rozwoju duszy poprzez hygge napawa nas głębokim spokojem i wdzięcznością.

Poszerzona świadomość, harmonia i mądrość, jaką uzyskasz w tym życiu, już na zawsze staną się częścią ciebie. Gdy doświadczasz hygge, pielęgnujesz swoją duszę, zanurzając się w codziennych przygodach. Rozwijanie we wnętrzu uczuć związanych z hygge przypomina oświetlanie ciemnej ścieżki, dzięki czemu zyskujesz szansę zobaczenia na niej wszystkiego, czego wcześniej nie widziałeś, i podążania przed siebie bez lęku, ze spokojem i zachwytem.

Zastanów się teraz, czy potrzebujesz więcej hygge w swoim życiu? Co jesteś w stanie udoskonalić? Czy możesz zmienić swoje nastawienie, zredukować stres i przyjąć prostsze, ugruntowane podejście do różnego rodzaju sytuacji? Jeśli tak, to zacznij od zmiany wzorców myślowych, a następnie zmień swoje zachowania. Czy możesz

zrezygnować z ciągłego dążenia do doskonałości, a także ze wszelkich ograniczających kompleksów i zamiast tego cieszyć się byciem sobą? Popracuj z podświadomością i nawiąż kontakt z duszą, a wraz z twoimi wzorcami myślowymi i przekonaniami odmieni się cały twój świat.

Świadome doświadczanie hygge będzie dodatkowym wsparciem we wprowadzaniu zmian. Przyznaj się szczerze do swoich pragnień, a otrzymasz cudowne błogosławieństwa. Jeśli nie masz pewności, od czego zacząć, usiądź w cichym, słabo oświetlonym pomieszczeniu, wpatrując się w migotliwy płomień świecy, lub nawet włącz film wideo z płonącym kominkiem, jeśli nie masz dostępu do prawdziwego. Zastanów się nad swoją przeszłością oraz nad tym, dokąd zmierzasz. Zaplanuj różne momenty hygge, które umożliwią ci dalszy rozwój duchowy. Możesz ich doświadczyć razem z przyjaciółmi, z wybraną grupą online lub na jakimś wydarzeniu organizowanym w twojej okolicy. W połowie tego rozdziału zamieściłam ćwiczenie, które pomoże ci zwolnić tempo z hygge.

Hygge wzmacnia wszystko, czym jesteśmy i co robimy. Oznacza akceptację różnych aspektów życia i odnajdywanie w nim przyjemności zamiast odczuwania pragnienia, aby było inne, niż jest. Przegapione momenty hygge to stracone okazje na połączenie się ze swoją prawdziwą naturą.

WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece

ul. Andersa 40A
15-113 Białystok
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059